**西藏 单身嗨玩卧飞9日游行程单**

西藏 单身嗨玩卧飞9日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QJ-XZ1720157446AI | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 西藏自治区-林芝地区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 去程：7.27无锡-拉萨 Z164次 19:46分发车回程： 8.04 3U8692航班 1050- 1255拉萨-成都 转3U8983航班 1500- 1730 成都-无锡 |
| **产品亮点** | 【行程亮点】【我的旅行不一样】藏东南环线，不走回头路，一览小众网红景点--结巴村、南迦巴瓦峰、扎囊沙漠 【真正纯玩0自费】真正纯玩0自费：绝对没有任何隐形、购物店、车购，如有发生赔款10000元/人【每一天、美一夜】拉萨住携程四钻或四星含氧酒店+林芝两晚 5A级景区精选民宿+山南一晚携程四钻或四星酒店【沉浸式旅行新体验】 Citywalk、森林徒步、乘帆船、玩沙漠、看星空、穿藏装、撒隆达、挂经幡、亲手制作酥油茶、高原温泉泡脚、藏式拔河、沙漠滑行+越野摩托、无人机航拍等(导游不是专业摄影师，如因拍摄无人机效果和视频剪辑不满意等投诉不予接受）【收客有限制】年轻男女、姐妹花、兄弟连。年龄18-45岁，同龄出游，玩的更嗨 【安全保障】随车配备氧气钢瓶、便携式氧气瓶、葡萄糖口服液等 【单人出行不补房差】随车配备氧气钢瓶、便携式氧气瓶、葡萄糖口服液等 【出行攻略】【坐车指南】西藏地域辽阔，坐车时间较长！注意休息，可以在车上备一些零食，高糖类食品。 【住宿指南】西藏属我国西南边陲，也是全国各地援建，旅游服务的硬件和软件设施较内地酒店存在很大差距，特别是在景区，这种落 差感会愈加明显（住宿标准不宜参照华东沿海城市标准去衡量）。请大家提前做好心里准备哦【其他指南】请留意手机电量，以便将大美风光和民俗民风拍照留念。体质较弱的游客，有可能会出现水土不服的 状况。所以建议自备一些常用药，以及感冒药或肠胃药等。因为车程时间长，建议适当自备零食。 【美食推荐】【牦牛肉汤锅】牦牛火锅是指专用青藏高原牦牛肉为主料的一种具有非常鲜明青藏民族特色的火锅，牦牛火锅味道十足，嫩滑爽劲，有清汤原味，酱香味，还有麻辣味，特别香辣，老少介宜，营养丰富，在冬天是一道美味的佳肴。【石锅鸡】石锅鸡是西藏菜品。 以手掌参、土鸡等原料，经这种石锅慢火炖制的石锅鸡风味非常独特，汤味有一股淡淡的药材清香，鸡肉嫩而有弹性。炖鸡用的石锅是用一种叫做“皂石”的云母石制成。【藏香猪】它们的生活活色生香，它们的肉质更是细嫩鲜香。藏香猪肉属瘦肉，肉质细嫩、无污染，投放饲料不含任何添加剂，可称之为天然绿色保健食品。【尼泊尔藏餐】受高原地域气候影响 藏餐重油重味，野生菌，野菜比较多，因宗教信仰关系，忌食一切水产类，主要制作手法有煮.烤，炒，炖。\* 行程中的时间节点和游览顺序会因为路况等不可抗力等因素有所 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **上海/苏州/无锡/南京/蚌埠/徐州>>乘火车赴拉萨**游客请自行到达出发地火车站，取票后乘火车前往拉萨。方式：Z164次，各站发车参考时间：上海18：33、苏州19：24、无锡19:49、南京21：23、蚌埠22：53、徐州00：19方式：出发地乘K376第二日13:42抵达西宁（或其它车次），可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，之后乘坐16:00--23：00之间车次前往西藏（西宁进藏具体车次及时间以实际出票为准）。若出发地抵达西宁的时间与西宁至拉萨的火车衔接不上，可以选择在西宁住宿一晚，再乘火车前往拉萨，需补齐西宁住宿费用。●以上两种方式，以出发前具体通知为准 【特别说明】1、进/出藏火车票比较紧张，故不接受指定车次、车厢及铺位、不接受同批次游客铺位必须挨在一起的要求，具体车次及铺位以最终出票为准。确认以后如出票，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。旅行社不受理因车次及铺位原因产生的投诉！2、自2016年4月起，Z164次列车抵达西宁后，需全部下车进行中转换乘青藏列车，下车时请注意检查随身携带物品；3、若Z164正常运行且放票销售，因旅行社原因未出到直达票，中转增加的费用由旅行社承担；若因政策性原因或其它不可抗力 因素导致直达列车停运或不正常放票销售，改为中转进出藏增加的费用需游客承担。进藏火车2种方式，报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进藏火车车次产生的投诉。交通：火车 硬卧 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **抵达西宁**抵达西宁换有氧列车继续前往拉萨交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **列车上欣赏青藏高原风光，今日抵达拉萨**今天是集合日这一天没有活动安排，一整天都是集合时间哦！晚上，我公司工作人员会根据大家到达的情况电话给您沟通一下行程的注意事项。酒店通常入住时间为集合日当天下午14:00，如果你到的较早，酒店还没准备好房间的话，你可以把行李寄存在前台，先去周边逛逛。航班选座成都/重庆起飞建议选左边窗户，航线左边是喜马拉雅山脉，右边是念青唐古拉山脉，再远一些是唐古拉山脉。关于集合集合的酒店信息以及司机联系方式将在出发前1天发给组团社或客人，届时会以微信方式通知大家。 关于住宿我们特意安排大家入住在拉萨供氧携程四钻或四星酒店备注：全程安排拼房，根据人数安排拼标间或三人间，如需单住，请自行补齐房差。情侣或夫妻不安排同一间房，如收情侣请遵守拼房约定。温馨提示初到拉萨不要太兴奋了!到达当天尽量不要洗澡，多喝水，多吃蔬菜、水果，吃饭要清淡/八分饱，晚点休息(早睡会半夜醒来，难以入睡)，不要抽烟与饮酒。良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药，大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，能够减弱高原反应带来的身体不适。交通：火车/旅游 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/拉萨圣辰酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨-拉林公路-卡定沟-索松村-countrywalk-观南迦巴瓦峰-篝火晚会-星空**初问小江南 卡定沟天佛瀑布世界屋脊上的原生态博物园卡定沟天佛瀑布——林芝的仙境！藏语意为天上人间。沟内，林木参天，云雾缭绕。峡谷两侧山高崖陡，叠嶂起伏，苍松巨柏遍布山崖。左侧山崖200多米落差的瀑布由天而降，更为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，更为奇特的是陡立的崖壁上天然形成了观音、女神、男护法神、如来、喇嘛、酥油灯、神鹰等，有如浮雕，有如画卷，惟妙惟肖！抵达雅鲁藏布大峡谷，入住索松村，观南迦巴瓦峰南迦巴瓦常年云雾缭绕，索松村直面南迦巴瓦村脚下雅鲁藏布奔腾北去，这里是观赏南峰最好的位置，一年中有300多天难以看见全貌，让我们一起祈祷女神能现真容吧。大峡谷里经常翻腾着云雾，雪山若隐若现，我们精心安排在村内的住宿，出门就能看到南迦巴瓦，来一场和神山的偶遇吧！选择住在索松村的另一个原因，我们观赏南峰的机会是double!住到村里来一场countrywalk，早上的雅鲁藏布大峡谷日出，晚上的南迦巴瓦日照金山，我都要！Country walk 晚餐后，游走在河谷雪山下，秘境峡谷间。让我们去村里走走，来到我们私藏的峡谷深处，感受世界第一深的雅鲁藏布大峡谷，面前是云海翻滚高度7782米的南迦巴瓦，一个下午慢慢等风来等雪山~关于住宿索松村是一个典型的藏式村落，因为被中国国家地理发现这里是观看南迦巴瓦的绝佳观赏点，从而迎来了络绎不绝的游客。村子里都是将自己的房子改成的民宿，我们已尽力安排，但是条件有限。篝火晚会晚上天气好的话，给大家安排的民宿会有篝火晚会，一起跳锅庄，不必担心不会跳。还有藏族格桑大哥，“阿佳（姐姐的意思）”带你一起踏着音乐的节奏舞动起欢快的锅庄。备注：篝火晚会会受当地政府管制和天气原因的影响，不一定会天天有，会根据具体情况安排。也有可能调整到巴松错内遇见满天星空备注：如遇天气阴天下雨，可能会看不到星空，或者调整到结巴村，敬请谅解交通：旅游车景点：卡定沟 、索松村 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：特色中餐（鲁朗石锅鸡） 晚餐：X  |
| **住宿** | 米林公尊德姆/藏地归心/花山佑/醉美索松/康卓拉 |
| **D5** |
| **行程详情** | **索松村-雅鲁藏布大峡谷-藏式拔河-巴松措-结巴村-当地村民家中做客**去大峡谷深处走走上午乘车游览世界落差最大的峡谷雅鲁藏布大峡谷（游览时间120分钟），【雅鲁藏布大峡谷】长 504.9 公里,平均深度 2268 米,最深处达 6009 米,平均海拔在 3000 米以上，是世界第一大峡谷。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，在峡谷边缘，对着南迦巴瓦雪山，感受世界第一深的雅鲁藏布大峡谷！尼洋河风光带，沿着河边行走今天中午的路程将有尼洋河的相伴。如此长情的河流，我们下到河边去细细感受它吧！听尼洋河静静流淌，看冲刷出来的辫形土地，走在田园风光里。藏式拔河-破冰之旅比赛方式：比赛前，选一块平地，先在地上划两条平行线作为河界，中央又划一条中界，准备一条长约4米的绳子式布带并两端打结。比赛由两人进行，双方各自把绳子套在脖子上，两人相背，将赛绳经过腹胸部从裆下穿过，然后趴下，双手着地，赛绳拉直，绳子中间系一红布为标志，垂直于中界。听到比赛开始的口令后，两人用力互拉前爬（爬拉动作模拟大象）。用腿腰肩颈的力量拖动布带奋力向前爬，以将红布标志拉过河界者为胜。（具体安排会根据实际情况安排拔河的地方）前往神湖巴松措，感受宝石般的湖水环绕着神山峡谷里午餐后，我们前往神湖巴松措，巴松措藏语的意思：绿色的水，它就像绿色的宝石一样环绕着这片峡谷雪山里。这里传说众多，雪山林立，也是宁玛派的神圣之地。自然与文化：体验手打酥油茶，喝出西藏的人间烟火味大家不要以为是去有购物的银器店，这个可没有任何的购物和自费哦，我们给大家安排的是真正的藏民家中做客，青稞田间散落着古朴的藏式房屋，四周被雪山和原始森林环绕，美得如同仙境。在远离人潮的雪山、森林环抱当中，享用一杯亲手制作的酥油茶和糌粑，和坐在角落喝茶的藏族夫妻、围坐一圈的藏族家庭，一起成为和谐的风景。结巴村内走一走看看工布藏族的古老房屋这里被《中国国家地理》评为“中国十大古村落”。走在这里，时光流转，道路蜿蜒，老屋子安静地矗立在村里，有石头堆砌的，有木头构成的，还有即将废弃的。让我们一起回到古老的村落和过去的时光里吧！关于住宿在湖畔有一个原始工布风情的藏式村落，名叫结巴村。为保护原有的生态环境，村里都是将自己的房子改成民宿，条件依然有限。温馨提示：今日车程比较轻松，沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。交通：旅游车景点：雅鲁藏布大峡谷、巴松措 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：赠送午餐雅鲁藏布江大峡谷自助餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 仓央观景酒店/国吉山野/错高民宿/派柏云 |
| **D6** |
| **行程详情** | **结巴村-湖心岛-帆船游艇-丛林徒步-求子洞-丛林寻宝-思金拉错-温泉泡脚-走环线到山南**湖心岛上祈福，浅触藏传佛教巴松措的湖上有一个湖心岛，据说它是浮在水面上的。通过浮桥进出这座绿色湖面上郁郁葱葱的小岛，跟着我们一起去了解那些故事，更有莲花生大师的寺庙，充满了神秘色彩。岛上花草葱茏，与青松相映，相得益彰。湖上乘帆船观雪山森林慢步寻找传说坐船游览巴松措，行驶在绿色的湖面上，四周被安静的雪山包围着。上岸后让我们行走在森林中，踩着吱吱呀呀的落叶或者未化尽的雪，找到传说中的求子洞。无风时，湖边雪山倒映——这里是属于我们的安静的世界。原始丛林寻宝夏季的巴松措有一处秘境，需要乘坐帆船才能抵达，从高大的乔木到茂盛的灌木，潺潺山泉从高处流下，将其间的石块冲刷的光滑发亮，这时才感受到了一丝清凉。山洋溢着勃勃生机，是接触自然的理想场所。小伙伴们一起在这丛林深处探秘寻宝吧~到“财主百龙之王”居住的神湖，思金拉措祈福下午带领大家前往思金拉措，西藏唯一一座“财神湖”，传说，思金拉措神湖犹如大宝盆，用金银财宝向四周供奉曼陀罗，墨竹思金龙王以雪域财主的身份，把财宝撒在大地上，撒满整个雪域山川，并用各种野生药材、树木鲜花动物将其点缀，仿佛以父母般的慈悲心，让各种生灵在湖旁自由生活，小七也给大家准备了龙达和经幡，在最有灵气的地方撒下龙达挂起经幡，许下心里的最美的愿望，最真的祝福，说不准许下的愿望就实现了呢？和当地人一起体验高原温泉 给您精心特意安排了当地人才会去的高原温泉，让你看到大自然的馈赠，流动的硫磺温泉已经在不远处等待你了，滚滚的温泉水，只要你把脚伸进去泡一泡，就能褪去一天的疲惫。据说还能医治百病哦~ 温馨提示：如想泡澡的小伙伴，可以提前准备泳衣，来一场高原温泉泡澡哦~因地区文化，当地人相对比较开放，请尊重彼此的信仰和文化。心满意足，走环线到山南啦！这一天我们将结束在“江南”的游历，在米拉山走环线前往山南！让我们在稍微有些漫长的车程里聊聊这些天的感受，分享自己的美照和心情。交通：旅游车景点：帆船游艇、思金拉错 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：特色中餐（藏香猪/巴河鱼） 晚餐：X  |
| **住宿** | 山南雅砻河酒店/美康酒店/山南维也纳 |
| **D7** |
| **行程详情** | **山南-扎囊沙漠滑沙/摩托-岗巴拉山口-羊卓雍错-拉萨**不用远赴撒哈拉，西藏也有沙漠，体验沙漠滑行身处扎囊沙漠，北边的泽贡公路，从南边看是狂放不羁的雅鲁藏布江，西边是一片绿洲，东边则是连绵巍峨的高山，美出天际。渐入扎囊沙漠怀抱，你被这片默默无闻的沙漠所惊叹不已，从“上帝的视角”俯瞰这片默默无闻的沙漠，它“皱纹”众多，凸显出月球表面的奇异观感，布满了沟壑和砂石，让人震撼。给大家安排了滑沙板，在沙漠里来一场沙漠滑行，体验刺激与快感，我们也很贴心的给大家准备了沙漠鞋套，防止大家的鞋子进沙子哦！坐上四轮摩托车，在沙丘上狂奔，感觉就像是在一片无边无际的黄色海洋里冲浪一样，感受刺激！温馨提示：因此项目具有一定的危险性，游玩时一定注意安全。遇见羊卓雍错的美，变幻的色彩前往西藏的三大圣湖之一-羊卓雍措，羊湖的身躯蜿蜒在群山中达一百三十多公里，只有通过地图或是从高空俯瞰，才能发现她犹如耳坠，镶嵌在山峦的耳轮之上。不同时刻阳光的照射，会令她显现出不同层次的蓝色，如梦似幻。我们在羊湖下留下美好的回忆哦~心满意足，返回拉萨我们打道回府，返回拉萨啦。大家愿意的小伙伴可以相约一起吃夜宵。交通：旅游车景点：羊卓雍错 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：特色中餐（牦牛肉汤锅） 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/拉萨圣辰酒店 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫-自由活动**布达拉宫，我们来啦！在来西藏的游人的心中，布达拉宫显然是拉萨的标志之一，它也是世界上海拔最高的宫殿。印在50元人民币的背后，全国人民都见过它。今天我们会从不同角度看布达拉宫，同时进行深度游览。游览布宫绝不轻松，你得在含氧量只有上海一半的拉萨，爬高约100米。今天我们只安排了参观布达拉宫，给大家预留自由活动的时间，可以自行玩转拉萨。（行李放在酒店，不退房）推荐景点：药王山（50元背景打卡地）、布达拉宫广场（可拍布达拉宫倒影）、云藏文化体验中心（制作非遗）、大昭寺（需提前一天在大昭寺小程序预约）、八廓街、西藏博物馆（可当日在西藏博物馆小程序预约，每周一闭馆）、宗角禄康公园、南山公园（远观布达拉宫）、西藏介观艺术中心、美术馆等等。关于行程导游会在提前一天给大家通知集合时间（如导游在晚上10点之前未联系，请与行程管家联系），需要大家自行到导游指定的地点集合哦~布达拉宫涉及到预约，，因布达拉宫管委会规定，布宫当天会出现一个导游带13人的情况，届时我们的行程会根据实际情况调整。布宫我们也大家准备了耳机~可以更好的收听导游的讲解哦~温馨提示：布达拉宫宫殿较高，通道狭窄，木质楼梯较多，存在一定的隐患，游览期间务必谨遵导游提示，注意安全，女士不能穿短裙、背心、拖鞋等。另此日户外停留时间较长，请准备太阳帽、墨镜、防晒霜等。自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。交通：步行景点：布达拉宫 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：特色中餐（藏餐/尼泊尔餐） 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/拉萨圣辰酒店 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨-江湖再见**江湖再见今天是解散日，我们的旅行在这里结束。这一天没有活动安排，大家可以根据自身情况选择合适时间的航班，也可以在这里继续新的旅行。\* 行程中的时间节点会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解\*以上行程仅供参考，因布达拉宫为世界文化遗产，需要提前约票，我社根据时间在不减少景点和降低服务标准的情况下，调整游览参观顺序。备注：司机或导游会在出发前一晚22:00之前通知集合时间和地点。因西藏车型限制，本团型人数较满，无较大空间放大型行李，含车行程不建议多带行李，请轻装出行交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 返回家园 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 住宿 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/拉萨圣辰酒店、米林公尊德姆/藏地归心/花山佑/醉美索松/康卓拉/，结巴村仓央观景酒店/国吉山野/火焰民宿，山南雅砻河酒店/维也纳酒店/美康酒店以上酒店随机安排，不指定酒店。全程安排拼房，根据人数安排拼房，标间或三人间如需单住，请自行补齐房差。交通 根据人数用车为7-15座福特全顺（布宫当天不含车）用餐 包含每天早餐、包含4个正餐，餐标50/顿，（鲁朗石锅鸡、藏香猪/巴河鱼、特色藏餐、牦牛肉汤锅）门票 卡定沟、布达拉宫、巴松措、巴松措帆船/游艇 、雅鲁藏布大峡谷含观光车 、羊卓雍错领队 仅布宫当天中文领队持导游证、其他行程司机兼向导。保险 旅行社责任险、旅游车车位险赠送 一瓶便携式氧气/葡萄糖冲剂、挂经幡/撒隆达、当地藏民家里喝茶，雅鲁藏布江大峡谷自助餐、布宫耳麦、温泉泡脚、赠送项目不用不退，随车配备氧气钢瓶、无人机、藏装、矿泉水 |
| **费用不包含** | 个人用餐：旅行中未包含的个人用餐费（正餐、小吃、饮料等，个人每天的用餐花费约60-80元） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 身份证信息+手机号 |
| **温馨提示** | 进藏装备:衣物：每年3月-6月，着冬装，衣服三件套是最佳（保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤）；7月-9月着春秋装，备冬装。10月-12月着冬装，早晚温差大，注意保暖！物品：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子、唇膏、太阳镜、防晒霜（50倍++以上最好）备上，牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、护手霜、墨镜、保温杯；雨具（雨伞和雨披）。带一个保温杯路上尽量喝热水，以防拉肚子；备个小包把贵重物品随身携带。拍照道具：长裙、酷装、围巾、披肩，各种道具。药品：个人常用药（根据个人的身体状况，酌情携带。高原上医药条件落后，请备足所需剂量）。芬必得、板蓝根（可防干燥和感冒）水，散列通或头疼粉、葡萄糖（粉剂或者口服液）、创可贴、风油精、驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。食品：可备一些自己喜欢吃的水果和高热量的零食，以防万一路上不能正点就餐。证件：身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证，如果没有身份证，就不用来了。其他证件：导游证、学生证、军官证、士兵证、残疾症，老年证……可能减免门票证件，统统带上，一定要是真证件，使用伪造证件，后果自己承担；行李：24寸箱子或26寸箱或一个背包（70L以下）；建议带一个双肩小背包，可以在景区使用，背一些小食品，不建议用单肩包或手提袋春季(三月四月五月)去西藏旅游穿衣指南：【上衣】外套：休闲装、户外装、运动服等都适用，建议外套选双层或厚层的;保暖里衣：毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：稍厚点适合步行的就好;保暖裤：保暖套装或秋裤类。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。夏季(六月七月八月)到西藏旅游穿衣注意：【上衣】外套：休闲装、户外装、运动服等都适用;保暖里衣：长袖T恤、衬衣类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：休闲、户外、运动等;保暖裤：六月可带一件薄秋裤，七八月则不需要。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。秋季(九月十月十一月)进西藏旅游穿衣说明：【上衣】外套：拉绒冲锋衣、休闲装、户外装、运动服等都适用，建议外套选双层或厚层的;保暖里衣：毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：牛仔裤、厚实的休闲裤、户外裤、运动裤等;保暖裤：保暖套装或秋裤类。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。冬季(十二月一月二月)去西藏旅游穿衣指数：【上衣】外套：厚的或者夹层的棉衣羽绒类;保暖里衣：厚毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：厚实的休闲裤、户外裤、运动裤等;保暖裤：棉裤、毛裤等。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适 |
| **退改规则** | 身份证信息+手机号 |